



小松菜と人参、ひじきのナムル

材料 1人前

小松菜	30g (40g)
人参	5g (10g)
ひじき	0.4g (0.6g)
ごま油	小さじ1/4 (1/3)

塩	ひとつまみ
胡椒	少々
いりごま	小さじ1/3 (1/2)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 ひじきは水で戻す。
- 2 小松菜を塩茹でする。
- 3 にんじんとひじきを沸騰した湯でさっと茹でる。
- 4 ②③の水気をしぼる。
- 5 胡麻油、塩胡椒、ゴマを加え、混ぜる。